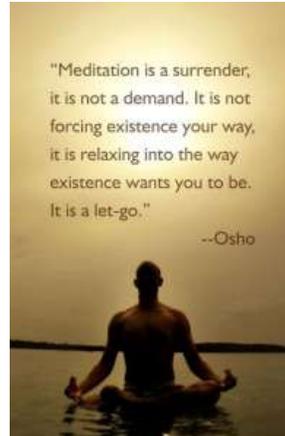


## Kriya Yoga Nusantara

---

### Konsentrasi Untuk Mencapai Tanpa Konsentrasi Part 2

Posted on [Maret 14, 2016](#)

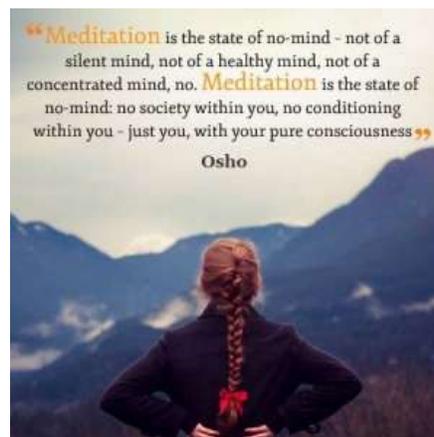


#### Meditasi Bukan Konsentrasi

Meditasi bukan konsentrasi. Dalam konsentrasi ada diri yang berkonsentrasi dan ada objek yang di konsentrasikan. Ada dualisme. Dalam meditasi tak ada seorang pun yang di dalam dan tidak ada juga di luar. Ini bukan konsentrasi. Tidak ada pembagian antara yang di dalam dan di luar. Yang di dalam terus mengalir ke luar, dan yang di luar terus mengalir ke dalam. Pembatasan, batas, perbatasan, tidak ada lagi. Yang di dalam keluar, yang di luar ke dalam.. itu adalah kesadaran nondual.

Konsentrasi adalah kesadaran ganda: itu sebabnya konsentrasi menciptakan kelelahan, itulah sebabnya ketika Anda berkonsentrasi Anda merasa kelelahan. Dan Anda tidak dapat berkonsentrasi selama dua puluh empat jam, Anda akan harus mengambil liburan untuk beristirahat. Konsentrasi tidak pernah bisa menjadi diri Anda yang sejati. Meditasi tidak membuat lelah, meditasi dapat menjadi dua puluh empat jam – hari demi hari, tahun demi tahun. Meditasi dapat menjadi keabadian. Ia adalah relaksasi itu sendiri.

Osho, The Heart Sutra, Talk #7



## Pikiran Tidak Dapat Melakukan Meditasi

Pikiran tidak bisa bermeditasi. Ia tidak tahu tentang meditasi, dan tidak ada kemungkinan sama sekali baginya untuk memiliki koneksi dengan meditasi. Sama seperti yang pernah saya katakan, kegelapan tidak bisa memiliki kontak dengan cahaya karena kegelapan hanya merupakan absennya cahaya – begitu juga dengan pikiran.

“Pikiran adalah absennya meditasi. Saat meditasi muncul di dalam dirimu, pikiran tidak dapat ditemukan disana.”

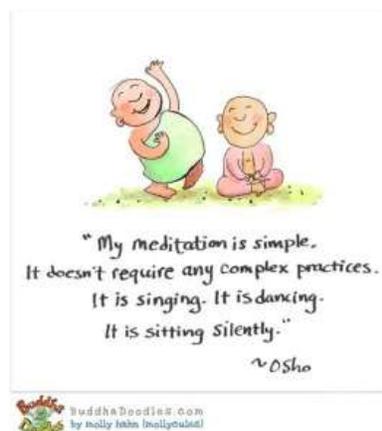
## Meditasi Tidak Membutuhkan Teknik

Anda harus memahami salah satu hal yang paling mendasar tentang meditasi. Bahwa tidak ada teknik yang dapat mengarahkan ke meditasi. Pandangan lama yang disebut teknik serta semua teknik temuan baru menyangkut meditasi adalah hal yang sama. Meditasi bukanlah produk sampingan dari teknik apapun.

“Meditasi terjadi di luar pikiran. Tidak ada teknik yang dapat melampaui pikiran.”

Tapi dengan menciptakan gelombang, Anda tidak dapat membuat situasi – karena gelombang itu hanya gejala, indikator. Hal ini sangat baik, Anda dapat mempelajarinya. Tapi ingat bahwa tidak ada jalan pintas untuk meditasi, dan tidak ada alat mekanik yang dapat membantu. Bahkan kenyataannya, meditasi tidak membutuhkan teknik – temuan ilmiah atau sejenisnya. Meditasi hanyalah pemahaman.

Meditasi bukan duduk dalam keheningan, bukan juga nyanyian mantra. Meditasi adalah tentang memahami cara kerja halus dari pikiran. Ketika Anda memahami cara pikiran bekerja, kesadaran yang hebat akan muncul di dalam diri Anda, yang bukan dari pikiran. Kesadaran itu muncul dalam diri Anda, dalam jiwa Anda, dalam kesadaran Anda.



## Percakapan Dengan Guruji :

Saya : Ini mirip seperti yang pernah Guruji katakan tentang, ‘Kriya untuk mencapai tanpa Kriya’...

Juga mengenai konsentrasi yang hanya akan membangkitkan kekuatan psikis.., apakah itu karena di dalam konsentrasi tetap akan ada dualitas ?

Guruji : Yup. Konsentrasi...memperbesar ego.

Tapi bagi saya...mencapai yang sejati dengan menggunakan yang “bukan sejati”.

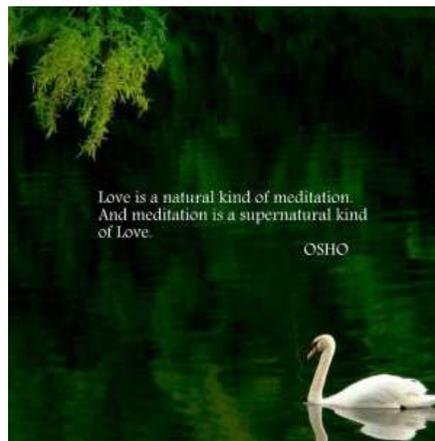
Seperti pertanyaan...apakah Tubuh itu penting?

Saya : Penting.. Untuk mencapai yang Sejati (melampaui kesadaran tubuh) diperlukan tubuh...

Saya : Mungkin konsentrasi dulu..setelah itu melampaui konsentrasi.. Seperti dharana sebelum dhyana.. ?

Catatan : Meskipun konsentrasi (dharana) dan meditasi (dhyana) mungkin tampak satu dan sama, terdapat garis halus perbedaan yang ada di antara dua tahapan tersebut. Dimana dharana adalah praktek memusatkan perhatian ke satu pusat, dhyana akhirnya adalah merupakan keadaan menjadi sangat sadar tanpa fokus.

Guruji : Yup.



### **Meditasi Dan Cinta Adalah Pengalaman Yang Sama**

Osho,

Cinta dan meditasi tampaknya merupakan polaritas yang berlawanan. Bisakah Anda berbicara dengan kami tentang bagaimana untuk tumbuh dalam meditasi dan keintiman dengan sang kekasih ?

Jika anda tidak mengetahui apa itu cinta, Anda tidak akan tahu apa itu meditasi. Namun, Anda tetap terganggu oleh pertanyaan tentangnya. Untuk Anda, cinta dan meditasi tampak seperti polaritas berlawanan – Saya ingin tahu di mana Anda mendapatkan ide itu ? Jika cinta dan meditasi adalah polaritas yang berlawanan, maka tidak ada di dunia ini yang dapat menjadi dekat dengan hal lainnya. Tapi saya tahu bahwa semua agama tua juga telah berada di bawah kekeliruan yang sama.

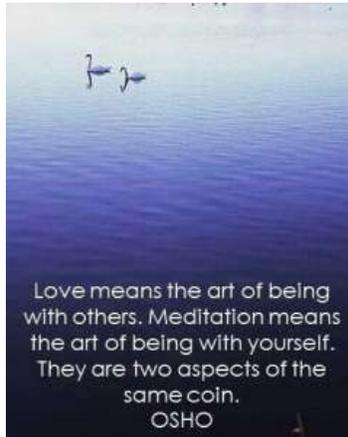
Para meditator telah melarikan diri ke pegunungan untuk menghindari cinta, dan pecinta tidak pernah peduli tentang meditasi karena mereka tahu bahwa jika mereka bermeditasi kehidupan cinta mereka akan selesai. Ini telah menjadi salah satu kekeliruan terpanjang dalam sejarah manusia. Cinta adalah keheningan, sukacita, damai, sebuah kebahagiaan di antara dua orang. Tapi karena ada dua orang, kadang-kadang mereka tidak cocok.

Meditasi adalah pengalaman yang sama dari keheningan, kedamaian dan kebahagiaan – tapi yang dialami seorang diri. Tetapi jika dua orang meditator sedang jatuh cinta, maka meditasi akan sampai pada puncak tertingginya. Jika satu orang meditator dapat mencapai ketinggian tertentu dalam kebahagiaan dan keheningan, dua meditator yang saling mencintai dapat menjadi pendukung yang kuat untuk keberangkatan mereka masing-

masing ke wilayah yang tidak diketahui. Cinta mereka dapat menjadi nutrisi untuk meditasi mereka, dan sebaliknya, meditasi mereka dapat menjadi nutrisi untuk cinta mereka.

“Ini adalah titik di mana saya berbeda dari semua agama dari masa lalu. Mereka telah membuat cinta dan meditasi sebagai polaritas yang berlawanan, garis paralel yang tidak pernah dapat bertemu.”

“Bagi saya seorang meditator pasti adalah seorang pecinta.”



### ***Cinta Sudah Cukup***

*Oleh : Guruji*

*Cinta...sudah cukup...hanya Cinta saja sudah cukup...  
bahkan kaupun tak perlu berkata cinta  
apalagi aku cinta padamu...terlalu boros kata-kata itu  
apalagi menunggu kata-kata itu dari dia...membuang waktumu saja..*

*Cinta itu seperti Api tanpa kayu  
dan seperti Asap tanpa api  
Kehangatan yg memeluk keAbadian  
KarenaNya aku tiada  
hanya Cinta saja...sudah cukup...*

iklan

---

**Bagikan ini:**



Jadilah yang pertama menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Cinta Manusia dan Cinta Ilahi](#), [Meditasi/Mantra](#), [Osho](#) dan tag cinta adalah [meditasi](#), [dharana](#), [dhyana](#), [ivan prapanza](#), [kriya yoga indonesia](#), [meditasi bukan konsentrasi](#), [meditasi bukan pikiran](#), [Osho](#). Tandai [permalink](#).

---

**Kriya Yoga Nusantara**

*Buat situs web atau blog gratis di WordPress.com.*